

沙国政武术经典套路

(四)

昆明市沙国政武学研究会组织编写
主编 沙俊杰 左文泉 陈丽华 吕世文



八卦连环掌

新八掌

(沙国政 蒋勳培合编)

子午鸳鸯钺对剑

国家体育总局武术研究院
《云南沙氏武术套路的
挖掘整理研究》课题

(WSH2011D009)

结题成果

昆明市五华区非物质文化
保护遗产

云南省终身教育服务中心
网络学习资源

www.ynzsjy.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

沙国政武术经典套路

(四)

昆明市沙国政武术研究会组织编写
主编 沙俊杰 左文泉 陈丽华 吕世文



八卦连环掌

新八掌

(沙国政 蒋勋培合编)

子午鸳鸯钺对剑

国家体育总局武术研究院
《云南沙氏武术套路的挖掘整理研究》课题
(WSH2011D009)
结题成果

昆明市五华区非物质文化遗产
保护遗产

云南省终身教育服务中心
网络学习资源

www.ynzsiv.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

沙国政武术经典套路(四)/沙俊杰等主编. —北京:北京师范大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-303-14030-5

I. ①沙… II. ①沙… III. ①武术—套路(武术)—中国 IV. ①G852.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 017939 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>
电子信箱 bsdzyjy@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 8.25

字数: 160 千字

版次: 2012 年 5 月第 1 版

印次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 周光明

美术编辑: 高霞 装帧设计: 华鲁印联

责任校对: 李茵 责任印制: 吕少波

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

昆明市沙国政武学研究会成员名单

会 长	沙俊杰				
常务副会长	陈丽华				
副 会 长	李 斌	吕世文	卯劲松	鸥道生	左文泉
	沙桥兰	沙云丽	沙云凤	黄 鑫	尚红卫
	刘永明				
秘 书 长	陈丽华				
副 秘 书 长	陈兴慧	杨兴吉			
常 务 理 事	沙 莎	沙雷凯	彭 阳	李雨衡	
	张卫平	孙浪涛	字应军	李运谱	
	杨谊博	曾亦菡	王晓虎	冼 慧	
	唐建新	杨 劬	高 艺	安林继	
	丁志远	艾雪飞	刘 涛	李景霞	
	杨立峰	李仲彩	李 鸯		
专 家 顾 问	康戈武	胡宝林			

《沙国政武术经典套路（四）》编委会名单

主 编：沙俊杰 左文泉 陈丽华 吕世文

执 笔：李雨衡 陈丽华 沙 莎 杨谊博

参 编：彭 阳 孙浪涛 李景霞 王晓虎

刘 涛 安林继 陈雪红

摄像、制图、技术处理：李运谱 杨立峰

封面设计：杨兴吉

示 范：沙桥兰 陈丽华 沙 莎

蔡加賀出版

沙國政武術經典套路

宗師風範

傳世佳作

姜春康武謹書

序

沙国政老先生是海内外有重大影响的中华武术名家，让我为本书写序实在不敢当，但无法推辞，只得怀着崇敬的心情谈点滴认识和体会，以告慰沙老先生英灵，以感谢本书的编撰者和读者。

沙国政老先生武技至臻化境，对各门武功广闻博见，被武坛誉为“武术仓库”、“武术活字典”。由他创立的“沙氏武学”理论自成体系，内容丰富多彩、传播范围广泛、教学成果丰硕、康体效果特异，是云南省弥足珍贵的武术文化遗产。

该书的出版是对云南弥足珍贵的武术文化遗产的保护与弘扬，对云南传统武术精华“沙氏武学”的挖掘整理，不仅具有较高的武学学术价值，更重要的是具有继承传统、弘扬国学、传播国术的现实意义。期待本书的出版能为云南传统武术的传播和推广起到引领示范作用，希望武术界的同仁和武术爱好者成为本书的传播者、实践者和受益者。

衷心祝愿中国传统武术文化发扬光大！

云南省体育局局长 杨宁
2012年元月于昆明

编写说明

沙国政是在海内外有较大影响的一代武术大师，沙老出身于耕读世家，家境贫困，自幼习文好武，先后拜中国近代通背名家刘智、刘光兴、修剑痴老师学习通背拳，拜八卦、形意、太极名家翟树珍、王者政、孙禄堂、姜容樵等老师学习八卦、形意、太极系列拳械，深得名师真传。沙老一生勤奋好学、勤学苦练，继承前人传统，打破门户之见，博采众家之长，精益求精、兼收并蓄，不断发展创新，数十年如一日，历尽艰辛，在继承传统的同时，整理创编了沙氏太极剑 24 式、36 式、64 式、太极拳对练、太极剑对练、健身益气法、形意大连环、形意连环腿、形音鸡形拳、形意散手炮、八卦连环掌、八卦狮形掌、八卦掌对练、子午鸳鸯钺对剑、五行通背 72 散手、葡萄满架六路总手、白猿通背、六合通背、通背对练等优秀套路。既保留了传统的内容和功法，又创新发展了套路结构，时至晚年，先生技艺日臻化境，集通背、形意、八卦、太极于一身，数门功夫炉火纯青，自然融合，完美地形成了自己风格独特的沙氏武学。

对“沙氏武学”进行挖掘、整理、弘扬、传播，不仅具有较高的武学学术价值，而且具有较强的继承传统、弘扬国学、传播国术、促进人类自身体魄强健的现实价值。

为保护这一优秀的非物质文化遗产，昆明市沙国政武学研究学会特组织一些专家学者申报国家体育总局武术研究院《云南沙氏武术套路的挖掘整理研究》课题（WSH2011D009）。本书为课题结题成果之一，同时为最大限度地对这项非物质文化遗产进行保护，与云南广播电视大学合作，云南省终身教育服务中心已将部分内容配置为网络学习资源（www.ynzszy.com）。由于沙氏武术内容十分丰富，本次仅从四大系列中收录了九个经典套路供大家学练。

- 形意系列：形意大连环、形意连环腿两个经典套路。
- 通背拳系列：葡萄满架六路总手、白猿通背两个经典套路。
- 太极拳系列：太极拳对练、太极剑对练两个经典套路。
- 八卦系列：八卦连环掌、八卦新八掌（沙国政、蒋勋培合编）、八卦子

午鸳鸯钺对剑三个经典套路。

参加本书编写的有沙俊杰、李斌（沙国政武术馆），左文泉、彭阳、李雨衡、杨谊博（云南师范大学），陈丽华（昆明市武术协会），吕世文（昆明市武术协会），李景霞（福建省石狮市第三实验小学），沙莎（昆明市体育学校），孙浪涛（昆明市旅游学校），王晓虎（红河学院），安林继（保山学院），刘涛（黑龙江绥化学院），陈雪红（楚雄师范学院）。

在本套书的编写过程中，得到了北京师范大学出版社、云南省体育局、云南省武术协会、昆明市文化广播电视体育局、昆明市武术协会、云南滇池温泉花园国际大酒店等单位的大力支持，在此一并感谢，由于时间仓促，资料有限，有不妥之处敬请专家同行指正。

昆明市沙国政武学研究会
2012年5月于昆明

目录

Contents

第一章 八卦连环掌	(1)
一、起式	(1)
二、双龙出现	(1)
三、依马问路	(1)
四、叶底藏花	(1)
五、鸿雁出群	(2)
六、青龙转身	(2)
七、鸽子串林	(3)
八、猛虎出柙	(4)
九、白蛇出洞	(5)
十、灵猫扑鼠	(5)
十一、踏雪寻梅	(6)
十二、蝴蝶穿花	(6)
十三、二虎相争	(7)
十四、转身团撞	(7)
十五、乌龙缠腰	(8)
十六、白蛇拔草	(8)
十七、送客出门	(9)
十八、闭门推月	(9)
十九、风卷残云	(9)
二十、青龙返首	(10)
二十一、拨云见日	(11)
二十二、回头望月	(12)
二十三、狮子团球	(12)
二十四、黑虎偷心	(12)
二十五、金鸡撒膀	(13)
二十六、蛟龙出水	(13)
二十七、白蛇伏草	(14)

二十八、水里擒鱼	(14)
二十九、紫燕侧翅	(15)
三十、苍龙探爪	(16)
三十一、猛虎拦路	(16)
三十二、狮子摇头	(17)
三十三、海底寻珠	(17)
三十四、螳螂扑食	(18)
三十五、猿猴偷桃	(18)
三十六、白猿献果	(18)
三十七、大鹏展翅	(19)
三十八、凤凰旋窝	(19)
三十九、迎风挥袖	(19)
四十、猿猴蹬枝	(19)
四十一、白蛇伏地	(20)
四十二、大蟒翻身	(20)
四十三、猿猴搬枝	(21)
四十四、燕子入林	(21)
四十五、猛虎扑食	(21)
四十六、猿猴坠枝	(21)
四十七、托枪打虎	(22)
四十八、老僧披衣	(22)
四十九、青龙摆尾	(23)
五十、乌龙蟠玉柱	(24)
五十一、狮子转身	(24)
五十二、狮子抱球	(25)
五十三、狮子滚球	(25)
五十四、狮子扑球	(26)
五十五、狮子张嘴	(26)
五十六、麒麟转身	(26)
五十七、天马行空	(27)
五十八、鸽子展翅	(27)
五十九、金蛇盘柳	(28)
六十、野马撞槽	(28)
六十一、刘海戏蟾	(29)

六十二、黑熊探背	(29)
六十三、白蛇吐信	(29)
六十四、玉女穿梭	(30)
六十五、麒麟吐书	(30)
六十六、黄龙探爪	(31)
六十七、黑熊返背	(31)
六十八、摇身三掌	(31)
六十九、走马活挟	(32)
七十、行步撩衣	(32)
七十一、推山入海	(33)
七十二、蝙蝠落地	(33)
七十三、蛰龙出现	(33)
七十四、玉龙掉尾	(34)
七十五、鹞子钻天	(34)
七十六、马上开弓	(34)
七十七、玉女探花	(35)
七十八、走马回头	(35)
七十九、怀抱太极	(36)
八十、猿猴出洞	(36)
八十一、拨草寻花	(37)
八十二、孤雁出群	(37)
八十三、寒鸦飞空	(38)
八十四、狮子追球	(38)
八十五、平沙落雁	(38)
八十六、火炮冲天	(39)
八十七、玉虎旋风	(39)
八十八、凤凰双展翅	(39)
八十九、青龙探爪	(40)
九十、马后挥鞭	(40)
九十一、走马观花	(40)
九十二、手挥琵琶	(41)
九十三、龙形穿手掌	(41)
九十四、大鹏惊翼	(43)
九十五、十字搬楼	(43)

九十六、顺势领衣	(44)
九十七、横扫千军	(44)
九十八、金蝉脱壳	(44)
九十九、金鸡争斗	(44)
一百、返身劈掌	(45)
一百零一、风轮劈掌	(45)
一百零二、燕子串林	(45)
一百零三、连环劈锤	(46)
一百零四、反背锤	(46)
一百零五、就地生风	(46)
一百零六、脑后摘盔	(46)
一百零七、怀中抱月	(47)
一百零八、金风穿柳	(47)
一百零九、凤凰亮翅	(47)
收式	(48)

第二章 八卦新八掌

第一掌	(49)
一、起式	(49)
二、倚马问路	(49)
三、叶底藏花	(50)
四、鸿雁出群	(50)
五、青龙转身	(50)
六、青龙返首	(50)
七、紫燕抛剪	(51)
八、叶底藏花	(51)
九、左右怀抱琵琶	(51)
十、双推	(52)
十一、乌龙缠腰	(52)
十二、锦鸡撒膀	(52)
十三、白猿献果	(53)

第二掌

一、大鹏展翅	(53)
二、十字搬搂	(53)
三、顺势领衣	(54)

四、横扫千军	(54)
五、鹞子翻身	(55)
六、锦鸡争斗	(55)
七、风轮劈掌	(56)
八、天马行空	(57)
第三掌	(57)
一、天马行空	(57)
二、回身左右崩拳	(57)
三、鹞子钻天	(58)
四、回身掖掌	(58)
五、金蛇盘柳	(59)
六、野马闯槽	(59)
七、刘海戏蝉	(59)
八、弹踢	(60)
九、黑熊探掌	(60)
十、大蟒翻身	(60)
十一、撩阴掌右带踹腿	(60)
十二、青龙探爪	(61)
十三、马后挥鞭	(61)
十四、叶底藏花	(61)
十五、团撞	(61)
第四掌	(62)
一、团撞	(62)
二、左步撞	(62)
三、右步撞	(62)
四、退步砸拳	(63)
五、右单撞	(63)
六、扣腕跌肘	(63)
七、刁腕截肘	(63)
八、托枪打虎	(64)
九、锦鸡撒膀	(64)
十、刁手锁拿	(65)
十一、领挤	(66)
十二、退右步左穿掌	(66)

第五掌	(67)
一、迎风穿袖 (牛舌掌)	(67)
二、后撩腿	(67)
三、右左靠身掌	(68)
四、青龙探爪	(69)
五、双劈拳	(69)
六、双崩拳	(69)
七、摇头撒膀	(70)
八、海底寻珠	(70)
九、螳螂捕蝉	(70)
十、叶底藏花	(71)
十一、四龙取水	(71)
第六掌	(71)
一、四龙取水	(71)
二、金龙合口	(71)
三、蛰龙翻身	(72)
四、双崩拳	(72)
五、黄龙探爪	(72)
六、摇头撒膀	(73)
七、右刁横崩	(74)
八、走马观花	(75)
第七掌	(75)
一、走马观花	(75)
二、左片旋掌	(75)
三、探海寻珠	(76)
四、左片旋掌	(76)
五、迎风挥袖	(76)
六、白蛇吐信	(77)
七、狮子抱球	(78)
第八掌	(79)
一、狮子抱球	(79)
二、狮子滚球	(79)
三、狮子翻身	(80)
四、蛟龙出水	(80)

五、磨身横肘	(81)
六、马上开弓	(82)
七、白袍侧草	(82)
八、单风贯耳	(83)
九、指南金针	(83)
十、脑后摘盔	(84)
十一、怀中抱月	(84)
十二、叶底藏花	(85)
十三、鸿雁出群	(85)
十四、收式	(86)
第三章 子午鸳鸯钺对剑	(87)
(一) 手势说明	(87)
(二) 动作说明	(87)
一、预备式	(87)
二、起式：甲天边扫月、乙指南针	(88)
三、甲狮子张嘴、乙青龙返首	(88)
四、甲双凤推月、乙白猿托桃	(89)
五、甲海底寻珠、乙扫地搜根	(90)
六、甲大蟒翻身、乙仙人脱影	(90)
七、甲鹞子翻身、乙青龙探爪	(92)
八、甲鹞子翻身、乙蟒龙翻身	(93)
九、甲右迎风挥袖、乙右迎风挥袖	(93)
十、甲左迎风挥袖、乙左迎风挥袖	(93)
十一、甲饿虎扑食、乙霸王挥鞭	(94)
十二、甲送客出门、乙童子提炉	(94)
十三、甲闭门推月、乙紫燕侧翅	(95)
十四、甲蛮龙滚身、乙游龙戏水	(96)
十五、甲项王举顶、乙白猿献果	(97)
十六、甲黄莺上架、乙回头望月	(98)
十七、甲走马观花、乙怀抱琵琶	(98)
十八、甲拨云见日、乙乌龙摆尾	(99)
十九、甲丹凤朝阳、乙蜻蜓点水	(101)
二十、甲蛰龙攻地、乙海底寻珠	(101)
二十一、甲哪吒闹海、乙青龙探爪	(102)

二十二、甲、乙彩云追月	(102)
二十三、甲、乙大蟒翻身	(102)
二十四、甲紫燕抛剪、乙云里拨灯	(103)
二十五、甲探海取宝、乙左步撩衣	(104)
二十六、甲、乙二龙戏珠	(104)
二十七、甲、乙翻云覆雨	(105)
二十八、甲踏雪寻梅、乙果老挥鞭	(106)
二十九、甲黑熊出洞、乙蛟龙出海	(106)
三十、甲天边挂月(右左)、乙风卷残云(左右)	(107)
三十一、甲、乙乌龙翻江	(107)
三十二、甲催马加鞭、乙马后挥鞭(二)	(108)
三十三、甲雄鹰探爪、乙古树盘根	(109)
三十四、甲迎风推扇、乙钝镰割草	(109)
三十五、甲乌龙缠腰接走马观花、乙乌龙缠腰接乌云罩顶	(109)
三十六、甲收式、乙收式	(111)